

“มัชฌิมาปฏิปทา”

เทศน์ที่ สถานปฏิบัติธรรมป่าวิเวกสิกขาราม อ.พล จ.ขอนแก่น

พระอาจารย์วิชัย กัมมสุทโธ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๒

นี่จะพูดให้ฟังนะ การปฏิบัติธรรมนี้ ต้องวางใจให้เป็นกลางก่อน การปฏิบัติธรรมต้องหัดวางใจให้เป็นกลางนะ ชัมมจักกัปปวัตตนสูตร ท่านพูดเรื่องส่วนสุด ๒ ที่บรรพชิตไม่ควรเสพ แต่ฉันพูดง่ายๆทางรักทางชังนะ ถ้าวิ่งไปทางรักวิ่งไปทางชังก็ไม่เป็นกลาง นี่ต้องละความยินดียินร้ายตรงนั้นนะการวิ่งไปทางรักทางชังนะ ให้เป็นกลางใจมันเป็นกลางนะ คำว่าใจเป็นกลางนะ ของที่เป็นกลางก็คือความไม่มีอคตินั่นเอง เหมือนศาลนะ ศาลเป็นคนกลางตัดสินนี้ เห็นเขาทำตาชั่งไว้ที่หน้าบัลลังก์เห็นไหม ตาชั่งมันจะตรงเที่ยงตรงเห็นไหม แคนมันนะ แคนมันอยู่ตรงกลางเห็นไหม ตาชั่ง ๒ ข้างเห็นไหม นั่นละแคนมันจะไม่เข้าข้างใคร แล้วแคนมันไปเอียงซ้ายเอียงขวา น้ำหนักของสิ่งที่ไปชั่ง ๒ ข้างมันก็วัดกันไม่ได้ เพราะมันลำเอียง เหตุนี้แหละการปฏิบัติจะต้องวางใจให้มันเป็นกลางไม่มีอคติ ไม่ใช่ลำเอียงเพราะรักนะ ลำเอียงเพราะชังนะ ลำเอียงเพราะหลงว่าเป็นของกูตัวกู ลำเอียงเพราะกลัว มันมีความลำเอียงอย่างนี้มันไม่เป็นกลางเหมือนผ้าเนื้อหยาบก็ต้องพูดไปตามเนื้อหยาบ ผ้าเนื้อละเอียดก็ต้องพูดไปตามเนื้อละเอียด ไม่ใช่บิดเบือน นี่คำพูดมันยังบิดเบือนเลย ง่ายๆเลย อย่างฉันพูดให้ฟังนะ ฉันพูดเรื่องโมหะให้ฟัง เรื่องลักษณะของอวิชชา เรื่องของสมุทัยนั่นเอง ก็หาว่าเขาประจานกู เขาว่ากู เขาเหยียดหยามกู นี่ละความไม่เป็นกลางแห่งจิต เพราะอะไร เพราะของกูตัวกูมันเยอะ โมหาคติมันเยอะ โทสาคติมันเยอะ ฉันทาคติมันเยอะ เหตุนี้แหละแทนที่จะย้อนกลับมาดู ว่าอะไรคืออะไร ยอมรับไหมว่าเรามีโทสาคติเยอะ เรามีภยาคติเยอะ เรามีโมหาคติเยอะ เรามีฉันทาคติเยอะ จิตเราไม่เป็นกลางมีแต่ยินดียินร้าย ยอมรับไหมละ ถ้ายังไม่ยอมรับความจริง นั่นคืออคติ เข้าข้างตัวเองตลอด เหตุนี้แหละพระพุทธเจ้าจึงบอก อย่าเพิ่งเชื่อเพราะเข้าได้กับความเห็นของเรา ท่านไม่ให้เชื่อด้วยความเห็นตัวคิดนึกนะ เพราะความเห็นตัวคิดนึกนี้มันไม่ใช่ของเรามันเป็นสังขารขันธ์ พระองค์บอกชัดๆมันเป็นอนัตตาเป็นของกลาง แล้วมันพูดมาถูกมันเห็นถูกก็ทำตามมัน มันเห็นผิดก็ละมันไม่ตามมันเท่านั้นนะ เห็นผิดเห็นเป็นอย่างไร เห็นเป็นของกูตัวกู นั่นเองละผิดแล้ว แค่นั้นนะความเป็นกลาง ถ้าไม่ยอมทำใจให้เป็นกลางไม่มีทางเห็น

หรือ แล้วก็ไปโทษคนอื่นเขา ผู้พูดกลางใหม่ ผู้พูดมีกิเลสใหม่ จ้างให้มันมาคุ้มมัน ก็ไม่มีทางเห็นหรือ มันจะเห็นได้อย่างไร เว้นแต่ธรรมมันไม่มี จิตมันหยาบละ ของมันหยาบแล้วจะไปวัดของละเอียดเขาได้อย่างไร แต่ของละเอียดเขาวัดของหยาบได้ ความละเอียดความโง่งงต่ำตื้นของตัวเองนะมันไม่เห็นนะ มันจะไปวัดเขาได้อย่างไร เขาจึงบอกไว้ ที่ต่ำไม่มีทางเห็นที่สูงหรือ เพราะมันบังเหลี่ยม แต่ที่สูงเขาเห็นที่ต่ำ ไม่มีทางหรือ พูดออกไปก็มีแต่สร้างกรรม คิดออกไปก็มีแต่สร้างกรรม เพราะอะไร เพราะไม่ดูไม่ทำใจให้เป็นกลาง ไม่ละความยินดียินร้าย เหตุนั้นการประพฤติพรหมจรรย์นี้ให้ละโลกโกรธหลงนะ พระพุทธเจ้าบอก แท้จริงบุคคลประพฤติพรหมจรรย์เพื่อละโลกโกรธหลง เพื่อทำที่สุดแห่งกองทุกข์ให้แจ้ง นี้พระองค์ตรัสไว้ นะ นี่คือน้ำที่ของนักบวชนะ แท้จริงบุคคลประพฤติพรหมจรรย์เพื่อละโลกโกรธหลง เพื่อละมลทินในใจ ละการลบหลู่คุณท่าน ลดการตีเสมอท่าน ลดการโอ้อวด ลดมานะทิฎฐิถือตัวถือตน ลดโทสะ ลดโลภะ เน้นละแล้วก็ละมันไป นั่นละพูดโดยย่อ แท้จริงการประพฤติพรหมจรรย์เพื่อละโลกโกรธหลง เพื่อทำที่สุดแห่งทุกข์ให้แจ้ง นี่คือน้ำที่ละ แล้วเราจะคตินึกปรุงแต่ง ตามความคิดนึกปรุงแต่งไปรักไปชังไปโกรธไปอะไร วุ่นวายซะเต็มไปหมด อยู่ในวัดก็วัดแตก อยู่บ้านก็บ้านแตก อยู่ไหนก็แตกหมด เพราะอะไร อันนี้พูดโดยสมมติว่าแตก จริงๆมันไม่แตกหรือ ถ้าพูดให้ตรงๆอยู่ที่ไหนก็ก่อแต่ความวุ่นวายให้แก่ตัวเองและผู้อื่นเขา มันคืออะไร เหตุมันอยู่ตรงไหน เหตุมันอยู่ที่บ้านเขาหรือ เหตุมันอยู่ที่วัดหรือ เขาอยู่ของเขาเขาก็สุขสบายดี พอเราเข้าไป บิ้ววุ่นวายไปทุกแห่งทุกที่เลยคืออะไร แล้วจะหนีไปไหน หนีไปก็ไม่พ้นนะ เพราะมันอยู่ในใจ อวิชชามันอยู่ในใจ ใจมันไม่เป็นกลางไม่ฝักความเป็นกลาง ก็ต้องหัดละมันอยู่ที่ใจเราต่างหาก ถ้าไม่ละมันอยู่ที่ใจเราไม่มีทาง โทษมันต้องเกิด อยู่ที่ไหนก็เป็นบุคคลที่เขาารังเกียจ ไม่มีใครอยากคบค้าสมาคมด้วย เพราะอะไร เพราะไม่ยอมแก้ไขตัวเอง ไม่รู้จักหน้าที่ของนักบวช ไม่เคารพพระพุทธเจ้า ไม่เคารพพระธรรม ไม่เคารพพระสงฆ์ ไม่เคารพการศึกษา ไม่เคารพในความไม่ประมาทว่าเราจะตายวันตายรุ่งอยู่แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า “คุณธรรมเธอมีอยู่ใหม่ ถ้าเธอไม่มีริบปฏิบัติให้มีซะ ไม่นั้นเธอจะเดือดร้อนภายหลัง” เมื่อมรณภัยมันมาหาแล้วนะ อะไรก็ไปไม่ได้เอาไม่ได้ก็ไปนรกแทน นี่เพราะอะไร เพราะไม่ได้ใส่ใจไม่สนใจไม่เมตตาตัวเอง ขาดความเมตตาตน มีแต่เบียดเบียนตนเอง ไม่มีตนเป็นที่พึ่ง ไม่มีตนเป็นที่เกาะ คนที่มีตนเป็นที่พึ่ง คนที่มี

คนเป็นที่เกาะ คือคนที่ฝึกสติสัมปชัญญะในกาย ในเวทนา ในจิต ในธรรม เห็นกายสัก
แต่ว่ากายไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เห็นเวทนาสักแต่ว่าเวทนาไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน
เราเขา เห็นจิตสักแต่ว่าจิตไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เห็นธรรมสักแต่ว่าธรรมไม่ใช่
สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา นั่นละคือความเป็นกลาง ไม่กล่าวดูไม่ไปลักขโมยในขั้น ๕
มีหิริโอตตปปะในสติปัญญา ๔ กายเวทนาจิตธรรม นั่นละคือความเป็นกลาง เมื่อเห็น
สักแต่ว่า จึงละความยินดียินร้ายในกายเวทนาจิตธรรมนั่นเอง นั่นละละความยินดียินร้าย
ความทุกข์จะเกิดได้อย่างไรเมื่อไม่มีอุปาทานในกายเวทนาจิตธรรม อันนี้ไม่เห็นนะ
เพราะอะไร เพราะความไม่ใส่ใจ ไม่สำเนียง ไม่ดูตัวเอง เอาแต่ความรู้สึกนึก เอา
แต่ความเป็นของกูตัวกูเข้ามา จึงเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจในสังคมนั้น สังคมโลกยังไม่
เท่าไร เพราะมันยังมีพรรคพวก แต่สังคมนักปฏิบัติแล้วเป็นบุคคลที่น่ารังเกียจที่สุด
เหตุนี้แหละผู้ปฏิบัติจะต้องรู้หน้าที่ตัวเอง หน้าที่เราเพื่ออะไร แท้จริงการประพฤติ
พรหมจรรย์การบวชมาเพื่ออะไร เพื่อละโลกโกรธหลง เพื่อทำที่สุดแห่งกองทุกข์ให้
แจ้ง นี่คือน้ำที่ต่างหาก ทีนี้ถ้าเรารู้หน้าที่ตรงนี้ เหตุนี้ต้องทำให้เป็นกลาง
ไม่ใช่ยินดียินร้าย ต้องดูตัวเองถามตัวเองนี่มันยินดียินร้ายเกิดยัง มันรักชังเกิดใหม่ มัน
หลงเกิดใหม่ ถ้ามันเกิดแล้วแสดงเราไม่เป็นกลางแล้วนั่นนะ ผิดแล้วนะ จะไปโทษข้าง
นอกไปพูดข้างนอกผิดหมด อวิชชาในตัวเองมันสร้างเหตุทั้งนั้นเลย ความหลงไม่รู้จริง
ว่าขั้น ๕ เป็นของกลาง เป็นอนัตตานั้นเอง ยังยึดถือว่าขั้น ๕ เป็นของกูตัวกูอยู่ เขา
ว่ากู เขาทำกู เขาอันนี้กู เขาอันนี้กู เขาไม่ได้ตั้งใจ กูจะต้องอย่างนั้น หือ คนนี้โง่
ที่สุดเลย โง่ตรงไหนรู้ไหม ถ้าว่าของกูจริงทำไมไม่บังคับให้มัน ไม่ให้เจ็บ ไม่ให้แก่
ไม่ให้ตาย อันนี้ยังไม่เห็นนะ ตอนเด็กนะทำไมไม่ให้มันอยู่คงที่เป็นเด็ก หือ ทำไม
ไม่ให้มันตัวเล็กๆเหมือนเด็ก บังคับให้มันอยู่ได้ไหม อยู่ไม่ได้แล้วจะไปกล่าวดูว่ารูปนี้
เป็นของเราได้อย่างไร นี่เป็นเพราะอะไร เพราะไม่เห็นไม่พิจารณา แล้วก็ไม่พิจารณา
การกินด้วย ว่ารูปนี้มันเติบโตแก่ไปเพราะอะไร เพราะอาหารคาวหวานนั่นเอง อาหาร
คาวหวานนะของใคร มันของโลกซัดๆเลยเกิดในแผ่นดินเห็นๆซัดๆนะ ยังไปกล่าวดูว่า
ของกูตัวกูอีกละ นี่ละคนเราไม่มีความเป็นกลาง ไม่มีความยุติธรรมให้แก่ตัวเอง ไม่มี
ความยุติธรรมให้แก่ใจตัวเอง แล้วจะโทษใคร อวิชชาเป็นเหตุต่างหาก ไม่รู้จักหน้าตา
อวิชชา เหตุนี้การละโลกโกรธหลงละตรงไหนรู้ไหม ละตรงทำให้เป็นกลาง ให้
เท่าทันกาย มันเคลื่อนไหวก็ให้รู้การเคลื่อนไหวให้เท่าทันการเคลื่อนไหว ให้เท่าทันใจ

ความรู้สึกความคิดนึกความจำให้รู้เท่าทันมัน มันคิดอย่างไรก็ให้รู้เท่าทันมัน เป็นบุคคลที่ต้องตั้งแค้นอยู่ตลอด ตั้งแค้นของมันนะ ไม่ใช่ไปบังคับมันให้เป็นอย่างนั้นไม่ให้เป็นอย่างนี้ อย่าอย่างนั้น อย่าอย่างนี้ อันนั้นลงไปเล่นกับมันตลอด จึงเป็นการรู้จักแต่ไม่เห็นความคิด ผู้ปฏิบัติต้องรู้จัก เห็นคิด คนส่วนใหญ่คิดว่าฉันรู้ตัวเองฉันฝึกฉันอะไร รู้คิดแต่ไม่เห็นคิด นึกว่าตัวเองเห็นหรือ ไม่ใช่ ก็ไอ้ความเห็นนั้นนะมันถอยออกมาจากความคิดแล้วนะ เราต้องฝึกต้องเป็นผู้สังเกต ไม่ใช่บังคับ ไม่ใช่เอาแต่ใจตัวเอง จะต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ไม่มีนะ ต้องเปลี่ยนความคิดความเห็นหมด เหมือนในวัดนี้งานการหน้าที่ต่างๆจะเอาตามความเห็นตัวเองไม่ได้ ต้องเอาตามความเห็นของงานของหน้าที่มันควรจะทำอะไร ธรรมชาติมันจะบอกในตัวของมัน ช่วงนี้ควรทำอะไรมันบอกในตัวของมัน ใช้สติปัญญาอ่านให้ออก แล้วก็ต้องฟังผู้นำเขาเขาจะแนะนำอย่างไร ไม่ใช่ฉันจะทำอย่างไรฉันจะเอาอย่างไร อำเภอกันนั้นคืออหัตตา มันต้องรู้จักหัดให้ฟังผู้นำเขา ก็คือการให้อย่างหนึ่ง ฝึกตัวให้มันเอง โดยไม่ไปบังคับโดยไม่เอาแต่ใจตัวเอง มันเท่ากับฝึกลดความเป็นของกูตัวกูลง ฝึกลดตัวตนลงต่างหาก คอยดูเขาหรือเขาจะให้ทำอย่างไร เขาจะทำอย่างไร จะเข้าช่วยเขาจะช่วยอย่างไรไม่ให้เกิดเรื่องเกิดราว จะช่วยอย่างไร ไม่ใช่ไปเป็นผู้กำกับ ไปกำกับทั้งพระ กำกับทั้งชี กำกับทั้งฆราวาส กำกับทุกคนให้ได้ตั้งใจ มันก็เลยฝึก ไม่เป็นผู้ที่เฝ้าสังเกต เฝ้าสังเกตกาย ให้รู้ทันกาย เฝ้าสังเกตใจ เฝ้าสังเกตเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ให้รู้เท่าทันมัน เมื่อรู้เท่าทันมันจะเห็นซึ่งความเป็นอนิจจังของมัน เห็นความเป็นอนัตตาของมัน เมื่อเห็นความเป็นอนิจจังของมันความเป็นอนัตตาไม่ลงไปเล่นกับมันนั่นเอง ธรรมะจึงจะเกิด สัจธรรมจึงจะเกิดในใจนั่นเอง ถ้ามันแต่มุ่งบังคับต้องเป็นอย่างนั้น ฉันไม่พอใจอย่างนี้ ฉันจะอย่างนี้ จึงบอกบุคคลนี้เป็นบุคคลที่น่ารังเกียจที่สุดในสังคม เพราะเป็นบุคคลที่มีแต่อคติ เป็นบุคคลที่ไม่เอาธรรมเข้าไปชำระใจตัวเอง เอาธรรมคือเอาสัจธรรม คือความจริงว่าฉัน ๕ มันไม่เที่ยง มันเป็นทุกข์ทนได้ยาก มันเป็นอนัตตาไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตนของเรา แม้แต่ความคิดความเห็นอยู่ขณะนี้ ขัดเคืองอยู่ขณะนี้ ก็ไม่ใช่ของเรา ยังจะเอาเราเข้าไปใส่มันอยู่หรือ นั่นล่ะคือสมุทัยเป็นเหตุที่ควรละ ควรละออกไป เฝ้าติดตามดูความคิดความเห็นต่างหาก ตั้งแค้นตั้งแค้นต่างหาก ให้รู้จักตื่น ตอมันเกิดตรงไหนมันดับตรงไหน มันเกิดอย่างไร มันมีอะไรเป็นเหตุแห่งความเกิด มันดับไปเพราะมีเหตุอะไรเป็นเหตุแห่งความดับ ให้รู้เหตุรู้ผลอยู่อย่างนั้น ตั้งแค้นตั้งแค้น

อย่างนั้น จึงจะเข้าใจธรรมะเข้าใจสัจธรรม ไม่นั้นไม่มีทางหรรอก มันผิดทางมาแล้วนี้
เอาแต่ของกูตัวกูเข้าไป เอาแต่ทิฏฐิความเห็นกูเข้าไป มันก็เลยไปไม่รอด แล้วจะโทษ
ใครล่ะ ผิดหมดเลยอวิชาทำหน้าที่ ไม่รู้จักหน้าตาอวิชา ไม่รู้จักละอวิชา สัตว์โลก
ย่อมเป็นไปตามกรรม กัมมุนา วัตตติ โลโก เมื่อเราเดินด้วยอวิชา ผลก็ต้องเป็นทุกข์
นั่นคือกรรม ถ้าเราเดินด้วยวิชาละ ด้วยมรรค ผลก็คือนิโรธะ นั่นก็คือกรรมเรียกว่า
กุศลกรรม ถ้าเดินด้วยอวิชา นั่นคือเจริญอกุศลกรรม ผลก็คือทุกข์ กรรมจึงยุติธรรม
ถ้าเรายังฝืนกรรมไม่เชื่อกรรมไม่เคารพกรรม ความทุกข์ย่อมตามมา นั่นก็เพราะเราไม่
สามารถจะไปบังคับกฎธรรมชาติ กฎแห่งกรรม มันเป็นกฎธรรมชาติ ให้เป็นดังใจเรา
ได้ กฎแห่งกรรมกฎธรรมชาติมันยุติธรรม ยุติธรรมไม่เข้าข้างใคร ใครทำดีก็ได้รับผลดี
ใครคิดดีก็ได้ความสบายใจ ใครคิดไม่ดีก็ทุกข์ใจ กรรมมันให้เห็นขณะจิตเลยเห็น
ใหม่ คิดไม่ดีก็ปวดหัวเลย เห็นใหม่ กรรมมันยุติธรรมใหม่ คิดไม่ดีเป็นอกุศลกรรม
ใหม่ หือ คำริชอบเห็นชอบเป็นกุศลกรรมใหม่ นี่ผลมันก็เบา มันอยู่แค่นี้ เราไม่
เคารพกรรมไม่เชื่อกฎแห่งกรรม ก็ต้องเสวยกรรม เขาไม่ได้บอกว่าเราเชื่อหรือไม่เชื่อ
กรรมนั้นต้องเป็นตามความเห็นของเรา ไม่ใช่ เราเชื่อก็ตามเราไม่เชื่อก็ตาม เราทำกรรม
ดีเราก็ได้รับผลดี เราคิดผิดเราก็ต้องทุกข์ใจ เราคิดถูกเราก็เบาใจเท่านั้นนะ คิดถูกคือ
สัมมาสังกัปปะ เหตุคือสัมมาทิฏฐินั่นเองเป็นฐาน มีอยู่แค่นั้นนะ เราเชื่อกรรมใหม่
เคารพกรรมใหม่ตรงนี้ ถ้ารู้ตรงนี้แล้วหัดปล่อยหัดวาง วางของกูตัวกูลงซะ วางความ
คือด้านลงซะ วางความที่จะเอาแต่ใจตัวเองลงซะ หัดเรียนรู้ใหม่ หัดศึกษาใหม่ หัด
เฝ้าดูกายฝึกสติให้มาก สติให้มากเป็นองค์มรรค ให้รู้ทันกายเคลื่อนไหว ให้รู้ทัน
ความคิดที่มันเคลื่อนไหว มันคิดปั๊บก็ต้องรู้ทันมันปั๊บ ถ้ารู้ทันมันก็ดับ ถ้ารู้ไม่ทันก็เข้าไป
ไปในมัน ก็เป็นวัฏธรรมไม่เห็นธรรม เลยเข้าไปปรุงแต่งตามมันไป ก็เลยทุกข์ขึ้นมา
แล้วจะบอกว่าคนอื่นทำให้ทุกข์ ใครทำให้เราทุกข์ได้อย่างไร ก็เราคิดเองนะ ไม่มีใคร
มาคิดให้เราเลยละ แค่นี้ก็ยังไม่เห็นนี่เห็นใหม่ ความคิดนะเราคิดเองนะ ตัวเองคิดเอง
ทั้งนั้นเลยตัวเองก็ต้องทุกข์เองนะ หรือใครไปทำให้ตัวเองทุกข์ล่ะ ผิดหมดเลย
ความเห็นนี่ผิคนะ ไม่มีใครทำให้เราทุกข์หรรอก ความคิดนั่นล่ะทำให้ทุกข์เกิด ความคิด
นั่นทำให้ทุกข์เกิดเพราะอะไร เพราะสังขารชั้นธมาจากอวิชาเป็นเหตุ อวิชาทำให้เกิด
สังขารใจ ความเห็นผิคนะมีคอบอดแห่งจิตใจ ยึดมั่นชั้นธ ๕ เป็นของกูตัวกูจึงคิดผิใจ
เข้าใจยังละ ความคิดนั่นล่ะทำให้ทุกข์ ความคิดที่ทำให้ทุกข์เกิดจากอะไร เกิดจาก

อวิชาความมีดบอดแห่งจิต ความรู้ไม่จริงนั่นเอง หลงว่าเป็นของกูตัวกู นั่นละกรรม มั่นยูติธรรม พวกท่านไปสังเกตดูตัวเองนะจริงไหม กรรมมั่นยูติธรรมใหม่ คิดผัดมัน ทุกข์เลยใหม่ คิดเป็นของกูตัวกูทุกข์ใหม่ ถ้าคิดไม่มีของกูตัวกูเบาใหม่ ความคิดนั่นละ เรียกมโนกรรม ความเห็นนั่นละมโนกรรม เห็นลูกกับเห็นผัดนะ ถ้าเห็นผัดก็มโนกรรม เป็นอกุศล อวิชาเป็นเหตุ เห็นลูกก็เป็นกุศล วิชาเป็นเหตุ มีแก่นั่นนะ ผลก็คือทุกข์ กับเบา มีอยู่แก่นั่นนะ นี่ละคือกรรมยูติธรรม เหตุนั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสไว้ว่า สัตว์โลกย่อมเป็นไปตามกรรม กัมมุนา วัตตติ โลโก ใครไม่เคารพกรรมไม่เชื่อแห่ง กรรม ไม่เคารพกฎธรรมชาตินั่นเอง ไม่ยอมรับธรรมะนั้นเอง คนนั้นก็ต้องทุกข์ จะเชื่อ หรือไม่เชื่อก็ตามเมื่อคิดผัดก็ต้องทุกข์ จะเห็นหรือไม่เห็นก็ตาม เมื่อคิดผัดก็ต้องทุกข์ เมื่อคิดลูกก็ไม่ทุกข์แก่นั่นนะ อันนี้เพราะฉะนั้นให้ฝึกเป็นคนเฝ้าดูกาย ให้รู้ทันกาย ให้ ฝึกเฝ้าดูจิต ให้รู้ทันจิตความคิดนึกความรู้สึก ความจำ ความเวทนา ให้รู้ทันมัน เฝ้าดูมัน ไม่ใช่ไปเปลี่ยนแปลงมัน อยากให้มันเป็นอย่างนั้น ไม่อยากให้มันเป็นอย่างนี้ อันนั้น ผิดหมดนั่นคือตัวตัณหา ให้ระวังจิตตัวนี้ให้ดี ให้เฝ้าดูมัน ไม่ใช่ไปอยากให้มันเป็น อย่างนั้น ไม่อยากให้มันเป็นอย่างนี้ มันก็ทุกข์นั่นเอง เท่านั้นละ พุดให้ฟังแค่นี้ละ.